

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Мелавская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности по физической культуре
физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
«Быстрее, выше, сильнее!»
для учащихся 5 - 6 класса

Составитель: учитель МКОУ «Мелавская СОШ»

Горшеченского района Курской области

Шатохин В.В.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., на основе Примерной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ «Мелавская СОШ», программы внеурочной деятельности МКОУ «Мелавская СОШ».

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Учащиеся: приобретут опыт:

- в знаниях о телесной физкультурно-двигательной и спортивной культуре;
- об основных параметрах физического состояния и развития человека, о средствах по его формированию и коррекции;
- о видах и формах, разновидностях физкультурно-двигательной деятельности;
- о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях,
- о значении комплекса ГТО в повседневной жизни человека. и необходимости стремления к гармоничному развитию личности,
- использование игр которые помогут для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО

Будут иметь:

- первоначальное представление о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и их позитивного влияния на развитие человека,
- значение физической культуры и здоровья, как фактора успешной учебы и социализации,
- ценностное отношение к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной, спортивной культуры,
- положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО,
- разнообразные подвижные и спортивные игры для использования к всестороннему развитию личности.
- представление о своем физическом развитии, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта,
- опыт по организации и проведения массовых спортивных соревнований «команда-класс»
- умение использовать свои игры – спортивные, подвижные, или их элементы - в самостоятельной досуговой деятельности.

Приобретут навыки:

- использования научно-популярной литературы по предмету «Физическая культура», справочных материалов (на электронных и бумажных носителях), ресурсов Интернета при выполнении поставленных задач.
- формирования восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение к сопернику, взаимовыручка, взаимопомощь, способствующая формированию коллективизма и социально-ориентированного единства.
- максимального проявления физических способностей при выполнении видов испытаний
- к самостоятельным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осознанно использовать знания основ здорового образа жизни в быту;
- к приобщению к активным и регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также использовать эти занятия для воспитания целостно развитой личности.

- выбирать разнообразные интересы и потребности, региональные и национальные особенности, социальные запросы и требования к своему физическому воспитанию и здоровью.
- взаимодействовать между участниками образовательного процесса, четкого соблюдения правил, этики, социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию.
- создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
- повышать физическую подготовленность, расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры, повышать функциональные возможности организма.

2. Основное содержание внеурочной деятельности учебного предмета «Физическая культура» -

Данный курс должен обеспечить формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» способствует:

- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности,
- формированию знания роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- формированию осознанных потребностей и систематических занятий физической культурой и спортом, физического совершенствование и ведение здорового образа жизни,
- совершенствование процесса подготовки к сдаче норм комплекса ГТО на основе «игровой деятельности»,
- у обучающихся умению использования комплекса ГТО, как элемента физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, культуры телосложения, двигательной культуры, физической культуры, спортивной культуры в целом.
- формированию знаний и их практическое применение с межпредметными связями (предметы физика, ОБХ, география, математика, химия)
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств,
- обогащению двигательного опыта обучающимися физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса.
- ориентированию на гуманистические идеалы, нормы, образы поведения.

3. Тематическое планирование.

№ п.п.	Раздел, темы	Класс	
		5	6
		5	6
1.	Основы знаний	3	3
1.1	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.		
1.2	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1	1
1.3	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	1
1.4	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1
1.5	Спортивная культура и спортивное воспитание.		
1.6	Спортивная тренировка и спортивные соревнования.		
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	29	29
2.1	Подвижные игры на развитие основных физического качества – быстрота, выносливость, координация, сила, гибкость.	17	18
2.2	Подвижные игры на развитие мышцы спины, ног, брюшного пресса	10	10
2.3	Социально-ориентированные игры: ситуационные игры, сюжетные игры. Маршрутные игры,		1
2.4	Инновационные игры	1	
2.5	Игры, направленные на пропаганду и популяризацию комплекса ГТО,	1	
3	Спортивные мероприятия	2	2
3.1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		1
3.2	«Веселые старты»	1	
3.3	Спортивные мероприятия по играм ГТО.	1	1
	Итого:	34	34

Учебно-тематическое планирование 5 класс

№ п.п.	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Примечание
1.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Подвижные игры по выбору.	
2.	Подвижные игры для развития мышц ног, рук, спины.	1	Упражнения со скакалкой. Игры с элементами прыжков, встречные эстафеты, «Попрыгунчики-воробушки», «Кузнечик», «Удочка».	
3.	Подвижные игры для развития мышц спины, плечевого пояса.	1	Упражнения с волейбольными мячами: передача мяча из-за головы, передача мяча снизу, сбоку. Игры: «Метатели», «К своим флажкам», «Метко в цель»	
4.	Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса.	1	Круговые эстафеты, «Ктосильнее». «Тачка», «Кошка», «Паучки»	
5.	Подвижные игры для развития мышц спины.	1	Упражнения с малым мячом. Игры «Мяч за черту», «Мяч водящему», «Перетягивание в парах»	
6.	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО согласно своей ступени. Игры по выбору.	1	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО согласно своей ступени, требования к технике выполнения тестов. Игры по выбору с предметами и без предметов.	
7.	Подвижные игры для развития физического качества – быстрота.	1	Упражнения с набивными мячами. «Бомбардиры», «Кто дальше?» «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловля парами»	
8.	Подвижные игры для развития физического качества – выносливость.	1	Упражнения на скамейке. «Перехват мяча», «Рыбаки и рыбки», «Регби», «Кислый круг»	
9.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнения с пряжками на месте и в движении: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Охотники и утки»	
10.	Подвижные игры на развитие физического качества – гибкость.	1	Упражнения с баскетбольными мячами: «На встречу удочке», «Прыгуны и ползуны», «Бег пингвинов»	
11.	Двигательная культура человека. Игры по выбору.	1	Физкультурно-двигательная деятельность, ее виды, формы и разновидности. Игры по выбору.	
12.	Подвижные игры для развития ловкости.	1	Упражнения с мячами: передача мяча двумя руками из различных	

			исходных положений: «Передал-садись», «Защита укреплений», «Толкание ядра»	
13.	Подвижные игры на развитие координации движений	1	Упражнения с волейбольными мячами, различные эстафеты. «По наземным мишеням», «Гонка мячей», «Снайперы».	
14.	Подвижные игры на развитие общей выносливости.	1	Упражнения в парах, Подвижные игры командного характера. «Команда быстроногих», «Бег командами», «Невод»	
15.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Эстафеты с преодолением горизонтальной и вертикальной препятствий, Подвижные игры индивидуального характера. «Слон», «Чехорда», «Ловишки с ленточкой»	
16.	Игры, направленные на пропаганду комплекса ГТО,	1	Игры, направленные на овладение элементами физических качеств. Игры по выбору на охват основных групп мышц	
17.	Подвижные игры на развитие физического качества – сила.	1	Упражнения с элементами сопротивления и единоборства: «Силачи», «Ловкие и умелые», «Борцы»	
18.	Подвижные игры, направленные на развития мышц верхнего плечевого пояса.	1	Упражнения с малыми мячами и метанием в цель: «Переноска груза», «Подъёмный кран», «Толкание ядра»	
19.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнения с волейбольными мячами, броски, ловля мяча: «Передал-садись», «Город и село», «Точная подача».	
20.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств.	1	Упражнения со скакалкой. Игры «Смена лидеров», «Метатели», встречные эстафеты с предметами	
21.	Подвижные игры направленные на развитие координации движения.	1	Прыжки, бег, метание, различные сочетания перечисленных элементов: «Снайперы», «Защита укреплений», «Регби».	
22.	«Веселые старты» - спортивное мероприятие.	1	Спортивное мероприятие, направленное на закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах.	
23.	Подвижные игры, направленные на развитие физического качества – быстрота.	1	Упражнение – челночный бег. Игры: «Конники-спортсмены», «Вызов номеров», «К своим флажкам»	
24.	Спортивная культура и спортивное воспитание	1	Соревновательные подвижные игры. Особенности их организации и проведения.	

25.	Подвижные игры на развитие опорно-двигательного аппарата.	1	Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Драконы»	
26.	Подвижные игры, направленные на развитие глазомера.	1	Упражнения с малыми мячами. «Метко в цель! «Снайперы», «Мороз-красный нос»	
27.	Подвижные игры направлены на развитие основных групп организма.	1	Подвижные игры по выбору с предметами (мяч, скакалка, кубик)	
28.	Инновационные игры – подвижные игры, моделирующие самими учащимися.	1	Подвижные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	
29.	Подвижные игры, направленные на развитие мышц рук, ног, спины.	1	Упражнения с малым мячом. Игры: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Тачка»	
30.	Подвижные игры, направленные на развитие мышц брюшного пресса, ног, рук.	1	Упражнения в парах: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам»	
31.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	Упражнения с большими мячами. Игры на внимание, сообразительность, быстроту реакции «Попади в мяч», «Защита укреплений», «Попрыгунчики-воробушки»	
32.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнения в беге, прыжках. «Конники-спортсмены», «Команда-быстроногих», «Гонка за лидером»	
33.	Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.	1	Упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. «Гонка за лидером», «Гусеница», «Велогонщики»	
34.	Спортивные мероприятия по играм комплекса ГТО.	1	Спортивное мероприятие, направленное на закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах.	

Учебно-тематическое планирование 6 класс

№ п.п.	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Примечание
1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Игры по выбору	
2	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Беговые и прыжковые упражнения. «Вызов номеров», «Простые пятнашки», «Волки и овцы»	
3	Подвижные игры на развитие мышц спины, туловища, ног.	1	Упражнения с мячом «Команда быстроногих», «Круговорот», «Лабиринт»	
4	Подвижные игры для развития мышц рук, плечевого пояса	1	Игры по выбору с переноской, расстановкой, собиранием предметов.	
5	Подвижные игры для развития мышц рук, тазобедренного сустава, ног.	1	Упражнения с набивными мячами. «Бой петухов», «Тачка», «Перетягивание каната», «Кто сильнее».	
6	Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса, спины.	1	Перетягивание в парах «Удержись в круге», «Выталкивание из круга! «Зайцы в огороде»	
7	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания обучающихся	1	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы.	
8	Подвижные игры для развития мышц спины, рук, плечевого пояса.	1	Упражнения с отягощением «Ванька-встанька», «Летучая мышь», «Горка», «Черепашки»	
9	Подвижные игры на развитие спины, ног, опорно-двигательного аппарата.	1	Упражнения на скакалке, прыжки на скакалках, «Веревочка», «Часики», «Рыбаки и рыбки»	
10	Подвижные игры для развития мышц ног, рук, тазобедренного сустава.	1	Упражнения с малыми мячами. «Метко в цель», «Бомбардиры», «Ловишки»	
11	Подвижные игры для развития физического качества – быстрота.	1	Упражнения на сопротивление. «Вызов номеров», «Волки и овцы», «Пятнашки»	
12.	Подвижные игры, направленные на развитие глазомера.	1	Упражнения с мячом в парах. «Передал-садись», «Метко в цель», «Борьба за мяч».	
13	Подвижные игры,	1	Упражнения с ведением	

	направленные на развитие быстроты реакции.		мяча, передачей мяча. «Круговая эстафета», «Круговорот», «Смена лидеров»	
14.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств.	1	Упражнения спередачей мяча. «Передал-садись», «По мишеням», «Снайперы»	
15	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений.	1	Различные эстафеты с применением технических приемов:«Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Мяч капитану»	
16.	Физкультурно-двигательное воспитание. Игры по выбору.	1	Правильная и совершенная техника движений, свобода движений. Нормы ГТО их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	
17.	Подвижные игры для развития физического качества – выносливость	1	Упражнения с мячами. «Смена лидеров», «Гонки с выбыванием», «Пятнашки»	
18.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	1	Упражнения с мячом. «Гонка мячей по кругу», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Пятнашки, «Борьба за мяч	
19.	Подвижные игры, направленные на развитие физического качества – гибкость.	1	Упражнения с лазанием, перелазанием, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий «Белка на дереве», «Скалолазы», «Отними орех»	
20.	Подвижные игры,направленные на развитие физического качества – сила.	1	Упражнения в парах на сопротивление. «Слон», «Тачка», «Гусеница»	
21.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств.	1	Упражнения общеразвивающего характера. «Пятнашки с ленточками», «Команда быстроногих», «Удочка»	
22.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	Соревнования, конкурсы, игры внутри класса, между параллелями классов и т.д. Подвижные игры по выбору.	
23.	Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	1	Упражнение на гимнастической скамейке. «Ручеек». «Черные и белые», «Волк во рву»	
24.	Спортивная тренировка и спортивные соревнования.	1	Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения – программа, система определения	

			победителей	
25.	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	1	Упражнения с мячом. «Команда быстроногих», «Гонка-преследование», «Гонка за лидером»	
26.	Подвижные игры, направленные на развитие мышц спины, ног, брюшного пресса.	1	Упражнения в парах на отягощение. «Перетягивание каната», «Бой петухов», «Скакалочка»	
27.	Подвижные игры, направленные на развитие глазомера и быстроты реакции.	1	Упражнение в парах. «Метко в цель», «Точный бросок», «Зоркий глаз»	
28.	Социально-ориентированные игры. Маршрутные игры,	1	Сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные, направленные, и содействующие личностному развитию. Игры по выбору	
29.	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений	1	Упражнение со скакалкой. «Веребочка», «Кот в мешке», «Салки с ленточками»	
30.	Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1	Упражнения с малыми мячами. «Черные и белые», «Кислый круг», «Мяч ловцу»	
31.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей.	1	Упражнения с обручем. «Тоннель», «Зайцы, сторож и Жучка», «Зайцы в огороде».	
32.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнение с отягощением. «Зоркий глаз», «Точная подача», «Чиж», «Бабки»	
33.	Подвижные игры направленные на развитие гибкости.	1	Упражнение в парах. «Тоннель», «Прыгуны и ползуны», «Бег пингвинов»	
34.	Спортивные мероприятия по играм комплекса ГТО	1	Спортивные мероприятия и соревнования «команда-класс», внутри класса, между параллелями классами, между разными классами.	